

# GÉRER LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE À LA NICOTINE

Les symptômes de sevrage à la nicotine sont fréquents lorsqu'on essaie d'arrêter de fumer. Beaucoup de gens ont divers symptômes qui durent généralement de deux à quatre semaines.

Voici des informations qui vous aideront à comprendre les symptômes de sevrage et ce que vous pouvez faire pour les atténuer.

## SYMPTÔMES DE SEVRAGE COURANTS



**Anxiété ou  
nervosité**

L'anxiété est un aspect normal du sevrage. Elle disparaît généralement au bout de deux semaines, le corps s'adaptant au fonctionnement sans nicotine.



**Mal-être**

Il est normal d'être triste ou déprimé après avoir arrêté de fumer. Abandonner le tabac est un grand changement, sur le plan tant physique qu'émotionnel.



**Difficultés de  
concentration**

La nicotine est un stimulant. Elle augmente la libération par votre corps des sucres et des graisses stockés, ce qui vous aide à rester alerte. Lorsque vous arrêtez de fumer, vous pouvez vous sentir dans le brouillard ou avoir des difficultés à vous concentrer.



**Fatigue**

La nicotine est un stimulant, donc il est possible que vous vous sentiez fatigué ou que vous ayez des difficultés à dormir pendant votre tentative d'abandon du tabac.



**Irritabilité,  
tension,  
agitation**

Votre corps est en manque de nicotine et réagit d'une manière déplaisante parce qu'il n'en a pas. Ces sensations sont une réaction physiologique à l'absence de nicotine.

**N'OUBLIEZ PAS. VOUS N'ÊTES PAS SEUL : IL Y A DE L'AIDE DISPONIBLE!**

Communiquez avec votre fournisseur de soins primaires ou appelez la Télésassistance pour fumeurs.

**Visitez [PrinceEdwardIsland.ca/fr/cesserdefumer](https://PrinceEdwardIsland.ca/fr/cesserdefumer)  
Télésassistance pour fumeurs 1-877-513-5333**



**MIEUX VIVRE**  
ensemble, nous le pouvons

**smokers' helpline**



# GÉRER LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE À LA NICOTINE

Voici des conseils pour vous aider à gérer les symptômes de sevrage à la nicotine



## Anxiété ou nervosité

Ce symptôme courant apparaît généralement au cours des deux premières semaines suivant l'abandon du tabac. Essayez de trouver quelque chose qui vous aide à soulager ces sentiments. Vous pouvez jouer à un jeu, vous promener, parler à un ami, respirer profondément et réduire votre consommation de caféine.



## Mal-être ou tristesse

Il s'agit d'une émotion couramment ressentie par les gens lors de l'arrêt du tabac. Il sera important de disposer d'un système de soutien sur lequel vous pouvez vous appuyer lorsque ces émotions surgissent. Pour améliorer votre humeur, vous pouvez faire de l'activité physique et parler à un ami ou à un proche. Si les sentiments de déprime durent plus d'un mois, consultez votre fournisseur de soins de santé.



## Fortes envies de fumer

Les envies de fumer sont généralement de courte durée et ne durent que 3 à 5 minutes; trouvez donc des moyens de vous distraire jusqu'à ce qu'elles disparaissent. Buvez de l'eau, regardez une émission, contactez un proche ou utilisez un produit de thérapie de remplacement de la nicotine pour réduire la fréquence et l'intensité des envies de fumer.



## Fatigue et troubles du sommeil

Le sevrage de la nicotine peut entraîner de la fatigue et perturber le sommeil. Cela peut prendre de deux à quatre semaines avant que votre niveau d'énergie ne revienne à la normale, le temps que votre corps s'adapte. Essayez d'adopter une bonne routine de sommeil et faites de l'exercice pour augmenter votre niveau d'énergie.



## Se sentir grincheux ou irritable

L'irritabilité est normale au cours des premières semaines de votre démarche d'abandon du tabac. Soyez patient avec vous-même et informez vos amis et votre famille. Essayez de faire des activités qui vous plaisent pour vous remonter le moral, changer votre façon de penser et vous remettre sur pied.

**N'OUBLIEZ PAS. VOUS N'ÊTES PAS SEUL : IL Y A DE L'AIDE DISPONIBLE!**

Communiquez avec votre fournisseur de soins primaires ou appelez la Télésanté pour fumeurs.

**Visitez [PrinceEdwardIsland.ca/fr/cesserdefumer](https://PrinceEdwardIsland.ca/fr/cesserdefumer)**

**Télésanté pour fumeurs 1-877-513-5333**



**MIEUX VIVRE**  
ensemble, nous le pouvons

**smokers' helpline**